

江戸川区立西葛西中学校 女子バレーボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 増田 詩織 正田 修平 吉田 聡子

校長：川崎 純一

活動方針	技術の向上だけでなく、人としての成長を目指し、自主的に活動する。			
部員数 (令和6年5月2日現在)	女子 3年生12名、 2年生5名、 1年生11名 計28名			
活動日	月、火、木、土 or 日 ※水、金は休業日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00～解散 18:00	冬季	集合 16:00～解散 18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 8:00～解散 12:00	午後 実施	集合 12:00～解散 16:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎練習 1年本入部開始		春季総合体育祭
	5月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		ブロックバレーボール教室
	6月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		夏季総合体育大会 夏季ブロック大会
	7月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		東京都大会
	8月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		秋季総合体育祭
	9月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		秋季総合体育大会
	10月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		ブロック新人大会
	11月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		東京都新人大会
	12月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		
	1月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		1年生バレーボール教室
	2月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		連盟杯
	3月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		
安全指導・ 配慮等について	①熱中症予防のため、水分補給や休憩を適宜入れる。 ②練習前、練習後のストレッチ、トレーニング等を行う。			

